



8月の栄養だより



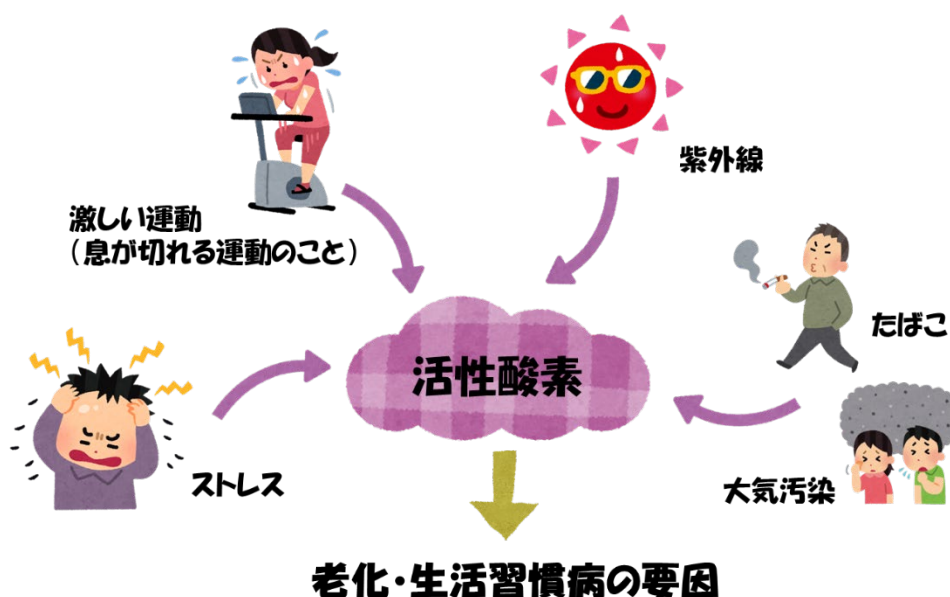
今月は「抗酸化作用」についてです。

★抗酸化作用とは？

「活性酸素(体を老化、病気を引き起こすもの)」の働きを予防してくれる作用のこと。

★活性酸素について

本来、体内の酵素が「活性酸素」を分解するが、ストレスなどの刺激で増えすぎてしまうと分解が追いつかなくなり老化や生活習慣病の要因になります。



★どうしたらいいの？

・抗酸化作用のある栄養素を摂る

βカロテン:レバー、にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、しそ

ビタミンC:果物、フロッキー、ほうれん草、じゃがいも、パプリカ

ビタミンE:オリーブオイル、アーモンド、大豆、アボカド、かぼちゃ

・適度な運動をする

息が弾み、汗をかく程度の運動を週2日以上することが推奨されています。

・リフレッシュする

ストレスをためないことも活性酸素を増やさない対策になります。

・睡眠をとる

6～8時間が適正な睡眠時間であるとされています。

・紫外線を避ける

日陰を歩く、日傘、帽子、日焼け止め、サングラスを利用する。